

Ratgeber Erektionsstörungen – Arabisch

# ضعف الانتصاب استعلم بسهولة

الدليل



**14**  
PHARMA

A Sandoz Brand

٥ - ما الذي أستطيع أنا فعله بنفسني؟



توتر أقل



التغذية الصحية



الرياضة



قسط كافي من النوم



عدم التدخين



تجنب الكحول



٤ الاستخدام

- تُشترط الإثارة الجنسية من أجل تأثير مثبطات PDE-5:
- تناول قبل المعاشرة الجنسية بمدة 30 - 60 دقيقة
  - لا تتناول أكثر من قرص واحد في اليوم



٢ الأدوية

على سبيل المثال الأدوية التي يطلق عليها مثبطات PDE-5 يمكن أن تساعد. في العادة يتحمل المرضى تكاليف الأدوية. قبل تناول أستوضح مع الطبيب قيود الاستخدام المحتملة والتداخلات الدوائية.

## شرح مبسط ضعف الانتصاب

يتحدث الإنسان عن ضعف الانتصاب، إذا فقد القضيب القدرة على الانتصاب بشكل مستمر أو الحفاظ على الانتصاب لفترة. ويرجع هذا في نصف الحالات إلى أسباب جسدية. نحن نوضح إمكانيات العلاج.

١

كيف نتعرف؟

- إذا ظهرت الأعراض التالية لفترة تزيد على ستة أشهر، فقد يكون هذا إشارة إلى ضعف الانتصاب:
- عدم الانتصاب الليلي / الصباحي
  - عدم الانتصاب بعد إثارة جنسية
  - نقص القدرة على انتصاب القضيب

٢

ما هي الوسائل المساعدة؟

- تحدث مع طبيب العائلة المختص بك أو طبيب المسالك البولية عن إمكانيات العلاج. ينتمي إلى ذلك على سبيل المثال:
- الأدوية
  - المصخة الفراغية والتدخلات الجراحية
  - العلاج النفسي
  - العلاج بالهرمونات



ضعف الانتصاب قد يكون إشارة تحذيرية على مرض في الاوعية وقد يكون إشارة سابقة لذبحة صدرية أو سكتة دماغية. لذلك يجب دائماً كشف أسباب ضعف الانتصاب طبيًا.

# الفهرس

	04	مقدمة
1	05	ضعف الانتصاب - تعريف مبسط
2	07	أسباب ضعف الانتصاب
3	09	إمكانيات علاج ضعف الانتصاب
4	10	العلاج بمثبطات أنزيم PDE-5
5	19	العلاج الموضعي بالأدوية
6	24	أدوية أخرى
7	26	طرق علاج أخرى
8	28	العلاج النفسى
9	29	أفكار خاطئة عن ضعف الانتصاب - شرح مبسط
10	36	استبيان -توضيح مبسط

## ! إرشادات هامة للقارئ

المحتويات والبيانات العلمية التى يتضمَّنها هذا الدليل تعكس الوضع الحالى فى وقت الإعداد (أنظر ظهر الصفحة). هذه المعلومات ينبغى أن تعطيك انطباعا أوليا عن هذا الموضوع، لكنها ليست بديلة عن الاستشارة الطبية. يرجى دائما قراءة النشرة المرفقة بدوائك بعناية. للأسباب المذكورة لا تتحمل شركة 1 A Pharma GmbH أي ضمان أو مسؤولية عن المحتويات أو المعلومات التى يتضمَّنها هذا الدليل.

## ضعف الانتصاب - تعريف مبسط

1

الانتصاب لا يعني في الواقع شيئاً آخرًا سوى امتلاء القضيب الذكري بالدم. إذا لم ينتصب القضيب، تقل نسبة تدفق الدم ولا يصل إلا القليل من الدم إلى الجسم الكهفي للقضيب. عند الانتصاب تتسع الأوعية الدموية الصغيرة في القضيب وتتدفق كمية أكبر من الدم في الجسم الكهفي. في نفس الوقت ترتخي العضلات الصغيرة في تركيب الجسم الكهفي للقضيب. يؤدي الامتلاء المتزايد بالدم إلى الضغط على الأوردة الصغيرة في الجسم الكهفي ويقل تدفق الدم. عندئذ ينتصب القضيب. يحدث اضطراب، إذا فقد القضيب بصفة دائمة قدرته على التصلب لمدة طويلة.

عدم القدرة على الانتصاب بين الحين والآخر لا تعتبر اضطراباً أو ضعفاً في الانتصاب، وهي غير مرتبطة إطلاقاً بالعمر.

### القارئة العزيزة، القارئ العزيز،

بالنسبة لأغلب الرجال لا توجد مشكلة أكبر من فقدان القدرة على إقامة علاقة حميمة مع شريك الحياة أو شريكة الحياة. ضعف الانتصاب مرتبط في كثير من الأحيان بمخاوف. فقد تصلدم الرغبة في ممارسة علاقة جنسية مع الشريك ببعض المخاوف - خاصة إذا وصف الطبيب علاجاً دوائياً: „ماذا سيحدث لي فعلاً، إذا تناولت عقاراً لعلاج ضعف الانتصاب؟“

هذا الدليل ينبغي أن يخلصكم من هذه المخاوف، ويوضح لكم طريقة علاج ضعف الانتصاب. يتعلق الأمر بصفة أساسية بما يسمى بمثبطات أنزيم الفسفودايستراز 5 (مثبطات PDE-5). سنصف لكم كيف تؤثر مثل هذه المثبطات وماذا يحدث بالضبط عند تناولكم مثل هذا الدواء.

إذا كانت لديكم استفسارات إضافية، فيرجى استشارة طبيكم أو الصيدلي.  
تمنياتنا لكم بالشفاء.

مع أطيب التحيات  
1 A Pharma Team

## أسباب ضعف الانتصاب

### متى نتحدث عن ضعف الانتصاب؟

عدم القدرة على الانتصاب بين الحين والآخر هي في الواقع ليست داعياً للقلق. فقط عدم القدرة على الانتصاب بصفة دائمة (لمدة ستة أشهر على الأقل)، التي تجعل إقامة علاقة جنسية مع الشريك أمراً مستحيلاً، هي حالة مرضية.

إذا لم تكن متأكداً من أنك تعاني من ضعف الانتصاب، ففكر في الأسئلة التالية:

- هل لا يزال لديك انتصاب ليلي أو صباحي؟
- هل يستجيب قضيبك للإثارة الجنسية ويصبح صلباً؟
- هل يصبح قضيبك صلباً بما يكفي لممارسة العلاقة الجنسية؟

إذا كان الجواب على الأسئلة "بلا"، فإنه يوجد اختبار (ابتداء من الصفحة 36) يُمكنك به تحديد درجة ضعف الانتصاب لديك. يعتبر الاختبار وتقييمه أساساً جيداً للحديث مع طبيبك، الذي سيتمكن بذلك من أخذ فكرة عن حالتك الشخصية.

قد يصيب ضعف الانتصاب أي شخص. لأن مسببات ضعف الانتصاب كثيرة. نصف حالات الإصابة ترجع لأسباب جسدية. ينتمي إليها:

- تعاطي الكحول والنيكوتين والمخدرات
- أمراض القلب والشرايين (مثل ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، مرض القلب التاجي)
- أمراض الأيض (مثل داء السكري، اضطرابات استقلاب المواد الدهنية، أمراض الغدة الدرقية)
- تناول الأدوية (مثل الأدوية المخففة لضغط الدم والأدوية المخففة للكوليسترول وأدوية الأمراض النفسية والمهدئات ومُسكنات الألم القوية ومثبطات الشهية وعقاقير الهرمونات)
- متلازمة تضخم البروستات الحميد (BPH)
- أمراض المخ أو النخاع الشوكي (التصلب المتعدد، السكتة الدماغية)
- أضرار الأعصاب
- تغيّرات مستوى الهرمونات
- تشوهات أو إصابات أو أمراض القضيب الذكري
- الوزن الزائد، قلة الحركة، ارتفاع مستوى الدهون في الدم، وكذلك متلازم الأيض. هذه الأسباب تشكل عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بضعف الانتصاب.

## إمكانيات علاج ضعف الانتصاب

يؤقر الطّب العديد من إمكانيات علاج ضعف الانتصاب. أي علاج يناسبك، يمكنك التوصل إليه مع طبيبك. حيث تلعب دورا هنا أسباب وحدّة المرض، وأيضا حالتك الجسدية العامة وعمرك والأمراض السابقة وعوامل الخطر.

من أهم وسائل العلاج يعد:

- مثبطات PDE-5
- العلاج الموضعي بالأدوية (مثلا حقن الجسم الكهفي)
- أدوية أخرى (مثلا العلاج بالهرمونات)
- طرق أخرى (مثل المضخة الفراغية، التدخلات الجراحية)
- العلاج النفسي

العوامل النفسية المحتملة هي:

- الإجهاد في العمل
- الخوف من الفشل
- مشاكل مع شريك أو شريكة الحياة

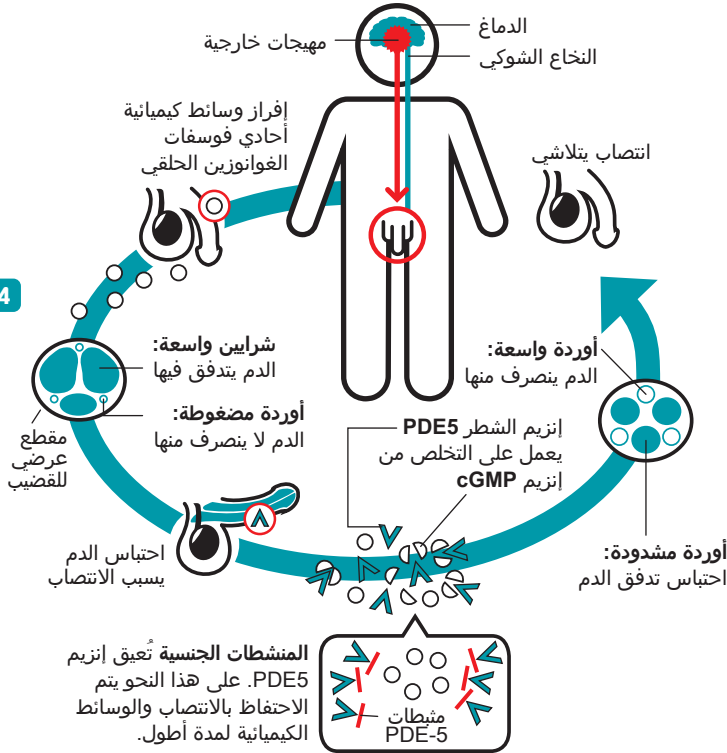
يتعيّن على كلّ رجل مصاب بضعف الانتصاب أن لا يستخف بهذا الموضوع، وأن يتعرف على السّبب بمساعدة الطبيب.

## العلاج بمثبطات أنزيم PDE-5

عند الحديث عن أدوية علاج ضعف الانتصاب يكون المقصود غالباً مواد دوائية من مستوى المادة الفعالة مثبط أنزيم الفسفودايستراز 5 (مثبط PDE-5).

### طريقة تأثير مثبطات أنزيم PDE-5

ستساعدك معرفة ماذا يحدث عند الانتصاب على استيعاب طريقة تأثيرها: عند الانتصاب يتدفق الدم في الجسم الكهفي، وفي نفس الوقت يتم الضغط على الشرايين الصغيرة التي تُرجع الدم، فيتصلب القضيب. تساعد مثبطات PDE-5 على تمدد الأوعية الدموية في القضيب. وبالتالي يمكن للدم أن يتدفق بسهولة في القضيب.



○ أحادي فوسفات الغوانوزين الحلقي cGMP (وسيط كيميائي خلوي مسؤول عن توصيل الإشارة إلى الخلية، يعمل على توسيع الأوردة الدموية)

▲ PDE-5 = أنزيم الفسفودايستراز 5 (أنزيم الشطر الذي يتخلص من أحادي فوسفات الغوانوزين الحلقي)

— مثبط PDE-5 = مثبط أنزيم الفسفودايستراز 5

### تناول مثبطات أنزيم PDE-5

تناول مثبطات أنزيم PDE-5 حسب توصيات طبيبك أو حسب التوصيات الواردة في النشرة قبل الاتصال الجنسي.

ما هي كمية مثبط أنزيم PDE-5 التي ينبغي علي تناولها، كى يُحدث تأثيراً؟

حدّد مع طبيبك في البداية المادة الفعالة والجرعة التي ستبدأ بها.

التزم دوما بالجرعة المتّفق عليها مع طبيبك. إذا لم تحدث لديك التأثيرات المرغوب فيها بعد تناول الدواء، فأخبر طبيبك عن ذلك.

في بعض الحالات قد يكون من الضروري زيادة الجرعة. أخبر طبيبك عن الآثار الجانبية المحتمل حدوثها. هنا أيضا قد يؤدي تصحيح الجرعة إلى نتائج أخرى.

### ماذا يحدث بعد التناول؟

لا يجب على الرجال الذين قرروا علاج ضعفهم الجنسي بأحد مثبطات PDE-5 أن يلقفوا من أن يكون مظهرهم مزعجا أمام العموم. لأن مثبط PDE-5 بحاجة إلى إثارة جنسية وإلى تحفيز الجهاز العصبي. بعد ذلك فقط يستطيع الدواء إحداث انتصاب. إذا تناولتم الدواء عفويا لعلاج ضعف الانتصاب، فلن يحدث شيء في بداية الأمر.

### ما معنى الإثارة الجنسية؟

يتطور المفعول الدوائي لمثبط PDE-5، إذا تمّت إثارته بفاعلية من خلال اللمس والمداعبة.

### هل توجد آثار جانبية؟

مثل كل مستحضر دوائي تسبب مثبطات PDE-5 أيضا آثارا جانبية معروفة. من أكثر الآثار الجانبية الشائعة التي تم وصفها نذكر:

- الصداع
- احمرار الجلد
- اضطرابات الهضم
- انسداد الأنف
- دوار



### التأثيرات المتبادلة وقيود استخدام مثبطات أنزيم PDE-5

وصف لك طبيبك مثبط أنزيم PDE-5. مثل باقي الأدوية، لوحظت هنا أيضاً تأثيرات متبادلة مع أدوية أخرى بعد تناول الدواء. أيضاً عند وجود أمراض معينة، لا يجوز لك تناول أي مثبطات أنزيم PDE-5. نورد فيما يلي قائمة بالتأثيرات المتبادلة الشائعة وقيود الاستخدام. لذلك أخبر طبيبك والصيدلي دوماً عن الأدوية التي تتناولها في الوقت الحالي والتي تتناولتها قبل فترة قصيرة.

### أمراض العين (الاعتلال العصبي البصري الغير شرياني NAION)

لوحظ ظهور اضطرابات الرؤية وحالات الاعتلال العصبي البصري الغير شرياني (NAION)، التي تدعى باللغة العامية أيضاً «تلف العصب البصري»، بالاقتران مع تناول مثبطات أنزيم PDE-5. المرضى الذين فقدوا القدرة على الرؤية في أحد العينين بسبب الاعتلال العصبي البصري الغير شرياني، لا يُسمح لهم بتناول مثبطات أنزيم PDE-5.

عند ظهور اضطراب مفاجئ في الرؤية كيفما كان نوعه، يتعين التوقف عن تناول مثبط أنزيم PDE-5 وزيارة طبيب على الفور.

### ماذا يحدث إذا تناولت الدواء مع وجبة غذائية جيدة؟

بعض مثبطات أنزيم PDE-5 يمكن تناولها أيضاً مع وجبة غذائية غنية بالمأكولات. لكنك ربما ستلاحظ أن الدواء قد يستغرق وقتاً أطول قبل أن يُحدث تأثيره.

### ماذا يحدث عند تناول الدواء، إذا كنت قد شربت الكحول؟

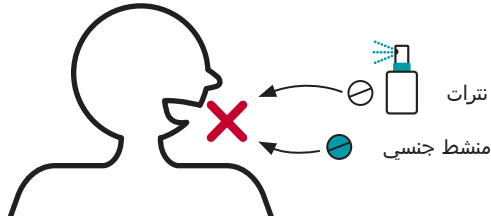
الإفراط في شرب الكحول وممارسة الجنس لا يتناسبان سوياً. نفس الشيء يسري أيضاً إذا تناولت مثبط أنزيم PDE-5. تناول الكحول قد يقلل مؤقتاً من القدرة على الانتصاب.

للحصول على أكبر قدر من الفائدة من دوائكم، لا ينبغي عليكم المبالغة في شرب الكحول قبل تناول مثبط أنزيم PDE-5.

### هل بإمكانني قيادة السيارة بعد تناول الدواء؟

يمكن أن يسبب مثبط أنزيم PDE-5 الدوار واضطرابات الرؤية. إذا كنت ستتناوله لأول مرة، فيرجى عدم قيادة السيارة أو تشغيل الآلات. عندما تعرف كيفية تفاعلك مع الدواء، حينها يتعين عليك التخطيط ليومك وفقاً لذلك.

- تأثير مفعول تمدد الأوعية: يخفض مثبط أنزيم PDE-5 قليلا وبصفة مؤقتة من ضغط دمك. وضغ مع طبيبك، عما إذا كان مفعول تمدد الأوعية بالاقتران مع النشاط الجنسي سيكون له تأثير لديك على الأمراض الأساسية المحتمل وجودها.
- هل تناول تترات؟ من المحتمل أن يكون طبيبك قد وصف لك دواءً ضد آلام الصدر أو للوقاية من حدوث ذبحة الصدرية يدعى أيضا بالتترات. قد يشكل الجمع بين التترات وتأثير مثبطات أنزيم PDE-5 المخفض للضغط خطرا. إذا لم تكن متأكدا، عما إذا كانت أحد الأدوية التي تتناولها تنتمي لمجموعة التترات، فاستشر طبيبك أو الصيدلي.



يرجى عدم تناول التترات في نفس الوقت مع منشط جنسي، مثل مثبط PDE-5.

## ارتفاع ضغط الدم

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وتتناول أدوية مخفضة لضغط الدم، فيمكنك استخدام مثبطات أنزيم PDE-5 في نفس الوقت. بالرغم من ذلك، ينبغي علاج ضغط الدم ومراقبته. هل تتناول مثلا حاصرات ألفا لعلاج ضغط الدم؟ قد تؤدي بعض مثبطات أنزيم PDE-5 إلى انخفاض ضغط الدم، وقد يحدث شعور بالدوار ودوخة عند الجلوس أو الوقوف بسرعة. يحتمل أن يصف لك طبيبك في هذه الحالة جرعة منخفضة في البداية من مثبط أنزيم PDE-5.

لا يُسمح لك باستخدام مثبطات أنزيم PDE-5 معينة، إذا كنت تتناول أدوية تعرف بالموسعات الوعائية النثرية (تسمى تترت البتيل، وأيضا "Poppers"). قد يؤدي هذا الجمع بين المواد الفعالة إلى انخفاض خطير في ضغط الدم لديك.

## مشاكل قلب

تكون مشاكل الانتصاب في كثير من الحالات نتيجة معاناة من مرض في القلب. إذا كنت بصدد العلاج من ضعف القلب أو مرض قلبي آخر، ففكر جيدا مع طبيبك في تناول الدواء وأوضحا معاً النقاط التالية:

## العلاج الموضعي بالأدوية

### تضخم البروستاتا

هل تتناول مثلاً حاصرات ألفا لعلاج تضخم البروستاتا؟ لأنّ بعض مثبطات أنزيم PDE-5 قد تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، فقد يتسبب الجلوس أو الوقوف بسرعة في حدوث شعور بالدوار ودوخة.

ينبغي أن تكون قد تعودت على العلاج بحاصرات ألفا قبل تناول مثبط أنزيم PDE-5. على هذا النحو تقللون من احتمال ظهور هذه الأعراض لديكم. يحتمل أن يصف لك طبيبك في هذه الحالة جرعة منخفضة في البداية من مثبط أنزيم PDE-5.

يمكن استعمال أدوية أخرى بشكل موضعي أيضاً. في إطار العلاج الموضعي بالأدوية سيتم

- إما حقنها مباشرة في الجسم الكهفي للقضيب (العلاج بالحقن الذاتي في الجسم الكهفي SKAT) أو
- إدخال عود صغير في الإحليل (مع الدواء) (MUSE = Medical Urethral System for Erection).

أحد أكثر المواد الفعالة موجود في مجموعة مشتقات بروستاغلاندين. فهي مشابهة للمادة التي يفرزها الجسم نفسه وتعمل على تمدد الأوعية. هذا يؤدي عند علاج ضعف الانتصاب إلى انتصاب القضيب دون إثارة جنسية.

### ما الذي ينبغي مراعاته من المرضى عند إدخال العود؟

عند استخدام العود ينبغي ترطيب الإحليل بالتبول قبل إدخال العود. يمكن إدخال العود في وضع الجلوس أو الوقوف، وذلك حسب الوضع الأكثر راحة للمريض. كلّ عود مخصص للاستخدام مرة واحدة دون استثناء. بعد ذلك يستغرق الأمر حوالي 10 دقائق حتى يحدث انتصاب. خلال هذه الفترة ينصح بالجلوس أو الوقوف أو المشي. فهذا يزيد من فرص حدوث انتصاب أقوى. بعد استخدام العود يتعين عليكم استخدام واقي ذكري عند ممارسة العلاقة الجنسية.

ينبغي أن يستمر التأثير من 30 إلى 60 دقيقة.

عند الاستخدام الأول، يتعين على الطبيب مساعدة المريض على الاستخدام الصحيح والتأكد من نجاح العلاج. عندما يصبح المريض قادرا على وضع الحقنة أو إدخال العود بنفسه، يمكن للطبيب أن يصف الجرعة التي تم اختيارها للاستخدام في المنزل. في حالة الضرورة تستطيع شركتك أو شريكك أيضا مساعدتك.

إذا استمر الانتصاب لمدة أربع ساعات أو أكثر، فينبغي زيارة طبيب على الفور. يسري نفس الشيء أيضا، إذا ظهر احمرار في الخصيتين أو في كيسبي الصفن، وإذا حدث بهما تورم أو ألم.

في كلتا طريقتي الاستخدام، ينبغي الحرص على توفير قدر كبير من النظافة والعناية.

### ما الذي ينبغي مراعاته عند استخدام الحقنة؟

يتم الحقن في الجسم الكهفي الأيمن أو الأيسر للقضيب وليس تحت الجلد. يرجى مراعاة تعليمات طبيكم جيدا عند أول استخدام وقراءة تعليمات الاستخدام الواردة في النشرة بعناية. ينبغي أن يحدث انتصاب بعد 5 إلى 15 دقيقة. بعد الحقن يتعين عليكم استخدام واقي ذكري عند الاتصال الجنسي.

ينبغي أن يستمر التأثير حتى مدة ساعة.

بالإضافة إلى ذلك يحظر استخدام العلاج بالحقن الذاتي في الجسم الكهفي SKAT لدى المرضى الذين أجروا عملية زرع قضيب.

تحدث على أي حال قبل العلاج مع طبيبك عن الأمراض السابقة والأدوية الأخرى التي تناولها حالياً وعن المخاطر الأخرى المحتملة.

### متى يحظر استخدام العلاج الموضعي بالأدوية؟

كغيره من الأدوية، قد تظهر أيضاً عند استخدام حقنة الحقن والعود آثاراً جانبية. من أكثر الآثار الجانبية حدوثاً هناك آلام في القضيب. لا ينبغي استخدام الحقنة ولا العود مع أدوية أخرى لعلاج ضعف الانتصاب.

يحظر استخدام العلاج الموضعي بالأدوية لدى بعض المرضى. من بينهم الأشخاص

- الذين يعانون من الحساسية ضد أحد المواد الفعالة المستخدمة،
- الذين لا ينصح لهم بممارسة النشاط الجنسي عموماً، مثلًا في حالة الإصابة بأمراض قلبية حادة،
- الذين يعانون من تشوه تشريحي في القضيب أو قلفة ضيقة أو
- الذين يعانون من مرض قد يكون مرتبطاً بالانتصاب لمدة طويلة أو انتصاب دائم مؤلم.

قبل بدء العلاج بهرمون التستوستيرون، ينبغي استبعاد الإصابة بسرطان البروستاتة. إذ قد يساعد إعطاء هرمون التستوستيرون، على نمو خلايا سرطان البروستاتة.

توجد إمكانيات مختلفة لاستخدام هرمون التستوستيرون:

- كبسولات
- شرائط لاصقة وجل
- حقن

من الأفضل التعرف على النوع الملائم في كل حالة على حدة في محادثة مع الطبيب. إذا لم تناسبك جدًّا طريقة استخدام معينة، فينبغي عليك استخدام طريقة أخرى بعد استشارة الطبيب.

## أدوية أخرى

إلى جانب العلاج بمثبطات أنزيم PDE-5 والعلاج الموضعي بالأدوية، تتوفر أدوية أخرى لتخفيف ضعف الانتصاب.

الكثير منها من مصدر نباتي. قبل استخدامها ينبغي استشارة طبيبك أو الصيدلي. لأن هذه الأدوية قد تُحدث آثارًا جانبية ولا ينبغي استخدامها عند الإصابة في الماضي بأمراض معينة، مثل أمراض القلب الحادة.

### العلاج بالهرمونات

يُمثل العلاج بالهرمونات إمكانية إضافية. ويتم وصفها من جهة الطبيب. قد يكون استخدامها مفيدًا، إذا كان ضعف الانتصاب يرجع إلى قلة إنتاج هرمون التستوستيرون.

### التدخلات الجراحية

تعتبر التدخلات الجراحية الوسيلة الأخيرة. يعد من ذلك مثلا

- جراحات الأوعية أو
- زراعة الجسم الكهفي.

في العادة تُستخدم هذه الطريقة، إذا فشلت طرق العلاج الأخرى.

### إمكانات علاج أخرى

في حالات منفردة قد تخفف أيضاً إمكانات العلاج غير تقليدية، مثل تمارين قاع الحوض من الآلام.

## طرق علاج أخرى

### المضخة الفراغية

في بعض حالات ضعف الانتصاب تقدم مضخة القضيب أو المضخة الفراغية علاجاً سريعاً. في هذه الحالة تضعون عادة أسطوانة حول القضيب، تحدثون فيها فراغاً من خلال الضخ. هذه الطريقة تعمل على تمدد الجسم الكهفي وتحدث انتصاباً في كثير من الحالات. بمساعدة حلقة قضيب تعمل على أن يستمر القضيب في الانتصاب.

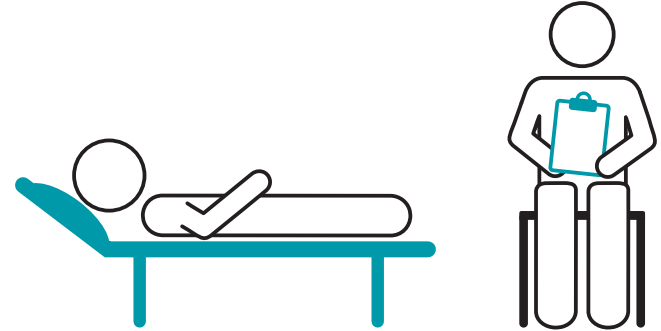
## العلاج النفسي

قد تكون الأمراض النفسية لدى بعض المرضى، وخاصة الشباب، سببا في ضعف الانتصاب. الأعراض الدائمة قد تزيد مثلا من الخوف من الفشل أو اكتئاب محتمل. تحدث مع شريكك أو شريكك عن ذلك. اذهب وحدك أو اذهباً سوياً إلى علاج جنسي. في الحالات شديدة الصعوبة يتعين عليك الخضوع لعلاج نفسي.

## أفكار خاطئة عن ضعف الانتصاب - شرح مبسط

لا تقلق. إذا لاحظت أنك تعاني من ضعف الانتصاب، فأول شيء نود أن نقوله لك هو: أنت لست وحدك. المهم هو أن تقاوم ذلك وتخضع للعلاج. لا تشعر بالخجل. ولا تعانِي. ضعف الانتصاب له أسباب عديدة - ويمكنك أن تفعل شيئاً ضد ذلك. لا تتردد في الحديث مع طبيبك عن المشاكل.

ضعف الانتصاب موضوع حسّاس. خوفاً من الفشل يكتب العديد من الرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب رغبتهم في ممارسة علاقة جنسية، وينطون على أنفسهم. حيث يتخلون عن الرومانسية والحنان وممارسة علاقة جنسية مع الشريك خوفاً من الإخفاق.







يتم تناقل العديد من الأفكار الخاطئة حول موضوع ضعف الانتصاب الحساس. أتعلم بشكل صحيح.

يعاني الشريك/الشريكة معك. لأنهم لا يعرفون شيئاً عن مشاكل الآخر، فإنهم ربما يبحثون عن الخطأ لديهم. نحن نرغب في المساعدة على التخلص من الأفكار الخاطئة.

### لا يمكن فعل شيء ضد ضعف الانتصاب.

أسباب ضعف الانتصاب متعددة: فالتدخين والوزن الزائد، بالإضافة إلى الإجهاد ومشاكل العلاقة الزوجية من شأنها أن تسبب ضعف الانتصاب. كل رجل بمقدوره علاج هذه الأسباب - بدون طبيب أيضاً.

في بعض الأحيان يكفي أن يغير المرء نمط حياته وينقص وزنه ويمارس المزيد من الرياضة. قد يساعد الحديث بصراحة داخل الحياة الزوجية على حل هذه الأزمة واسترجاع المتعة في العلاقة الجنسية مع الشريك.

هناك أيضاً أسباب جسدية لضعف الانتصاب، مثل أمراض القلب والدورة الدموية أو مرض السكري التي لا يمكن علاجها إلا بالتدخل الطبي.

### كم هو محرج! نحن لا نتحدث عن ضعف الانتصاب.

ضعف الانتصاب ليس موضوعا محظورا على الإطلاق! لا ينبغي أن تأخذوا ضعف الانتصاب على محمل شخصي. ضعف الانتصاب هو مرض أو إشارة تحذيرية لمرض آخر خطير. لذلك تحدث مع طبيبك في هذا الأمر، سواء كان طبيب العائلة أو أيضا طبيب المسالك البولية.

### قد يضعني تناول دواء ضد ضعف الانتصاب في مواقف محرجة.

ماذا يحدث بعد تناول الدواء؟ الرجال الذين قرروا علاج ضعف الانتصاب لديهم بمثبطات PDE-5 يجب عليهم أن لا يقلقوا خوفاً من أن يكون مظهرهم مزعجا أمام العموم.

لأن مثبطات PDE-5 بحاجة إلى إثارة جنسية وإلى تنشيط الجهاز العصبي. بعد ذلك فقط يستطيع الدواء إحداث انتصاب.

### أشعر بالرغبة الجنسية، إذن ليس لدي أيضا ضعف انتصاب.

أشعر برغبة في ممارسة علاقة جنسية، ورغم ذلك لدي ضعف في الانتصاب؟ عند الحديث عن ضعف الانتصاب، فالمقصود فقدان القضيب لقدرته على التصلب لمدة طويلة. أما الرغبة في الجنس أي الدافع الجنسي فليس له أي دور في هذه العملية.

هذا يعني أنه أيضاً من كانت لديه رغبة جنسية كبيرة قد يعاني من ضعف الانتصاب. إذا شعر الرجل بالإثارة الجنسية، فإن حجم القضيب يكبر، هنا يتحدث الأطباء عن تضخم العضو. يتوقف هذا التضخم عندما يصل القضيب إلى الصلابة الكاملة.

في حالة ضعف الانتصاب يشعر الرجل بالرغبة الجنسية، ولكنه ليس لديه القدرة على تصلب القضيب والقيام بالمعاشرة الزوجية.

## أتناول أدوية أخرى، لذلك لا يجوز لي طبيعاً تناول أي دواء لعلاج ضعف الانتصاب.

قبل تناول أي دواء لعلاج ضعف الانتصاب، سيجري لك طبيبك فحصاً شاملاً. تلعب حالة القلب والأوعية الدموية الخاصة بك دوراً مهماً، إذا كنت تتناول دواء لعلاج ضعف الانتصاب.

لذلك من الضروري أن تتحدث مع طبيبك عن الأدوية الأخرى التي تتناولها أو التي تناولتها قبل فترة قصيرة.

## يوجد على الإنترنت العديد من الأدوية الأرخص ثمناً لعلاج ضعف الانتصاب.

هذا صحيح، فمن يتصفح قليلاً في شبكة الإنترنت يعثر أيضاً على مواقع تبيع عقاقير لعلاج ضعف الانتصاب بثمن أرخص. إلا أن مصادر هذه الأدوية مشكوك فيها بالطبع. كما أن التركيبة الدقيقة للحبوب التي يتم شراؤها على الإنترنت بثمن رخيص تكون غالباً غير معروفة.

فمن يتناول هذه الأدوية ليس لديه ضمان فيما يتعلق بالتأثير والآثار الجانبية. اشترى دوائك لعلاج ضعف الانتصاب دوماً حسب الوصفة التي وضعها لك طبيبك فقط. بهذه الطريقة فقط يكون لديك ضمان، أن دوائك يحتوي فعلاً على المواد الفعالة المشار إليها.

## استبيان - توضيح مبسط

### استبيان المؤشر العالمي لخاصية الانتصاب IIEF-EF

(\*International Index of Erectile Function)

لتوضيح ضعف الانتصاب

تتعلق الأسئلة التالية باحتمالية حدوث ضعف الانتصاب في حياتك الجنسية خلال الستة أشهر الماضية وتم وضعها على أساس معايير عالمية. يرجى الإجابة على جميع الأسئلة. لا يسمح إلا بإجابة واحدة عن كل سؤال. سيتناقش طبيبك معك حول أجاباتك. على هذا النحو ستساعده على إجراء التشخيص الصحيح.

### 1 إلى أي حد تقدر تفاؤلك بحدوث انتصاب وإمكانية استمرار الانتصاب عند التعرض لإثارة جنسية؟

- 1  ..... منخفض جدا
- 2  ..... منخفض
- 3  ..... متوسط
- 4  ..... مرتفع
- 5  ..... مرتفع جدا

### 2 كم مرة كان الانتصاب لديك بعد إثارة جنسية صلبا بشكل كافي لإحداث جماع؟

- 1  ..... تقريباً لم يحدث مطلقاً/لا على الإطلاق
- 2  ..... نادراً (في أقل من نصف الحالات)
- 3  ..... أحيانا (في نصف الحالات تقريبا)
- 4  ..... غالبا (في أكثر من نصف الحالات)
- 5  ..... دائما تقريبا/دائما

### 5 كم مرة تعتبر الجماع مع الشريك/الشريكة مرضياً؟

- 1  تقريباً لم يحدث مطلقاً/لا على الإطلاق .....
- 2  نادرًا (في أقلّ من نصف الحالات) .....
- 3  أحياناً (في نصف الحالات تقريباً) .....
- 4  غالباً (في أكثر من نصف الحالات) .....
- 5  دائماً تقريباً/دائماً .....

#### التقييم

لتقييم درجة حدّة ضعف الانتصاب يتم تكوين مجموع الإجابات على الأسئلة الخمسة:

25-22	21-17	16-12	11-8	7-5	مجموع النقاط
لا توجد صعوبة	ضعيف	ضعيف إلى متوسط	متوسط	صعب	حدّة ضعف الانتصاب

مبدئياً، لا يمكن أن يعوض الاستبيان التشخيص الطبي!

### 3 كم مرّة استطعت الحفاظ على الانتصاب أثناء الاتصال الجنسي بعد إيلاج القضيب في الشريك/الشريكة؟

- 1  تقريباً لم يحدث مطلقاً/لا على الإطلاق .....
- 2  نادرًا (في أقلّ من نصف الحالات) .....
- 3  أحياناً (في نصف الحالات تقريباً) .....
- 4  غالباً (في أكثر من نصف الحالات) .....
- 5  دائماً تقريباً/دائماً .....

### 4 ما مدى الصعوبة بالنسبة لك أن تحافظ على انتصابك إلى نهاية الجماع؟

- 1  في غاية الصعوبة .....
- 2  صعب جداً .....
- 3  صعب .....
- 4  صعب إلى حد ما .....
- 5  ليس صعباً على الإطلاق .....

\* Rosen RC ,Cappelleri JC, Smith MD et al. Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. Int J Impot Res. 1999 Dec, 11(6):319-26.

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
Oberhaching 82041

هاتف: 089 6138825-0  
الفاكس: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

آخر تحديث: يوليو 2019

**Einfach verstehen.**